

FUNDAÇÃO EDUCACIONAL DE FERNANDÓPOLIS
FACULDADES INTEGRADAS DE FERNANDÓPOLIS

TIAGO FIGUEIRA RAMOS DA SILVA
ISABELA DE JESUS ALVES DE MEDEIROS

OS BENEFÍCIOS DO VOLEIBOL ADAPTADO A TERCEIRA IDADE

FERNANDÓPOLIS
2022

TIAGO FIGUEIRA RAMOS DA SILVA
ISABELA DE JESUS ALVES DE MEDEIROS

OS BENEFÍCIOS DO VOLEIBOL ADAPTADO A TERCEIRA IDADE

Trabalho de Conclusão de curso apresentado
como requisito para obtenção do título de
bacharel em Educação Física pela Faculdades
integradas de Fernandópolis.

Orientadora: Prof. Ms. Luciana Marques Barros

Prof. Esp. Francisco Barbosa Junior

FERNANDÓPOLIS
2022

OS BENEFÍCIOS DO VOLEIBOL ADAPTADO A TERCEIRA IDADE

Tiago Figueira Ramos **DA SILVA**¹
Isabela de Jesus Alves**DE MEDEIROS**¹

RESUMO

A prática esportiva vem sendo considerada uma ferramenta importante que, procura minimizar os efeitos negativos, e maximizar os aspectos positivos inerentes ao processo de envelhecimento humano. De igual modo, tal prática incorre na ocupação do tempo livre de forma mais saudável quando configurada a entrada do novo ciclo da vida a aposentadoria. Este estudo busca contemplar a população idosa em relação à prática e a adesão pela modalidade de voleibol adaptado, que, ocorre tanto na forma recreativa quanto competitiva entre clubes, associações e grupos organizados. Vale ressaltar que a prática do voleibol competitivo, a qual antes se destinava prioritariamente aos adolescentes e adultos, atualmente tem atraído pessoas idosas para tal fim. Nesse sentido, parece ser importante envidar esforços que possam responder questões relevantes sobre o processo de envelhecimento humano.

Palavras-chave: Voleibol adaptado, Idoso, Envelhecimento, Qualidade de vida, Atividade Física.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	05
1.1Voleibol adaptado.....	05
1.2 Terceira Idade.....	05
2 OBJETIVO.....	06
4 MÉTODO DO ESTUDO.....	06
5. DISCUSSAO.....	07
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	10
REFERENCIAS.....	10

1 INTRODUÇÃO

1.1 Voleibol adaptado

É um esporte totalmente indicado para pessoas acima de 60 anos que necessitam fazer exercícios físicos. O jogo é muito parecido com o vôlei tradicional, sendo uma das principais mudanças a proibição de saltar para passar a bola para o time adversário. Além disso, o saque pode ser arremessado por baixo e no caso do jogo feminino, pode ser efetuado a um metro dentro da quadra. A maioria dos jogos segue as normas especificadas do regulamento dos Jogos Regionais do Idoso (JORI), competição referência para a terceira idade no Estado de São Paulo.

1.2 Terceira Idade

A terceira idade ou melhor idade, que começa ao redor dos 60 anos é vista e tratada como um vasto campo de estudo e possibilidades de práticas desportivas específicas para esta fase de vida. Antigamente, as pessoas achavam que o idoso não podia fazer nenhuma atividade física; hoje, as coisas estão mudadas: a terceira ou melhor idade é preenchida com atividades lúdico-desportivas como dança, caminhada, natação, hidroginástica, voleibol, academia e diversas outras atividades de acordo com o gosto e preferência de cada um (PEDRA; PENHA, 2014).

O declínio da força faz com que muitas pessoas comecem a perder a capacidade de desempenhar algumas funções logo no início do processo de envelhecimento”. Porém pode ser minimizado com a prática do voleibol, proporcionando uma melhora na qualidade de vida e socialmente, melhorando suas funções como andar, subir degraus, levantar-se da cadeira, erguer/alcançar, inclinar-se/abaixar-se, jogar/correr, cuidados pessoais, compras, tarefas domésticas, jardinagem, esportes, viagens, etc. (PEDRA; PENHA, 2014).

Para se ter um excelente trabalho, deve-se ressaltar que é muito importante um profissional de educação física qualificado, pois a intensidade e a forma de realizar essa atividade física deve ser introduzida de forma gradativa e contínua, levando em consideração as condições físicas do praticante tanto no trabalho inicial como na aprendizagem, devido a dificuldade de coordenação, agilidade e reflexo dos idosos. Assim, deve haver um trabalho de iniciação com pequenas adaptações (PEDRA; PENHA, 2014).

Deve-se ter em mente que a pessoa idosa, mesmo com suas limitações, é um sujeito coletivo que pensa, tem emoções e lava como bagagem um histórico incomensurável de suas

experiências vividas em si. É comum associarmos as pessoas dessa idade ao desgaste físico e emocional acumulados ao longo de sua vida, todavia o acesso ao trabalho, aos serviços de saúde, moradia e lazer o qual é o foco dessa pesquisa, mudarão significativamente seu modo de pensar e suas vidas, como disse Janine Furtado (FURTADO 2001, p.14).

3.OBJETIVO

O presente estudo pretende verificar/identificar através da revisão literatura, quais seriam as possíveis contribuições que o voleibol adaptado acrescentará para a qualidade de vida da população idosa, agregando valores como: a busca da valorizar pela convivência, a troca de experiências e a construção de novas amizades entre os participantes.

4.MÉTODO DO ESTUDO

Este estudo amparou-se na ferramenta metodológica de revisão da literatura direcionada em: livros, revistas, artigos e sites.

Foram realizadas pesquisas nos principais sites de busca, principais revistas e jornais dentro do âmbito idosos e qualidade de vida, site oficial da confederação brasileira de voleibol. Os descritores das buscas foram: Voleibol, idoso, qualidade de vida, voleibol adaptado.

5. DISCUSSAO

Segundo (PAPALÉO, 2002; HAYASHI, 2020) é possível observar, desde os anos de 1940, uma alteração demográfica com pequenas alterações ao longo do tempo. A diminuição das taxas de fecundidade expressivas por volta dos anos de 1960, por exemplo, acarretou um menor crescimento populacional. Esse fato iniciou uma modificação da pirâmide etária, com consequente diminuição da população infantil e de adolescentes. Assim sendo, pode-se observar o início do processo de envelhecimento populacional a partir dos anos de 1970. Fatores como a queda das taxas de fecundidade, de natalidade e mortalidade, observados entre os anos de 1940 e 1970, foram cruciais para tais mudanças demográficas. Elas continuaram a evoluir com o avanço da medicina e da tecnologia e, consequentemente, da qualidade de vida das pessoas. Hoje, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) de novembro de 2019, a expectativa de vida é de 79,9 anos para as mulheres e de 72,8 anos para os homens.

O envelhecimento é um processo gradual e contínuo que consiste na alteração natural de algumas funções corporais de pessoas adultas. Não há uma idade específica para o envelhecimento, mas especialistas afirmam que aos 65 anos de idade iniciamos a velhice. Este parâmetro foi desenvolvido com base em fatos históricos e não biológicos. A idade biológica diz respeito às alterações que o corpo sofre com o avanço da idade cronológica. No entanto, estas alterações variam muito de pessoa para pessoa. Há casos em que a pessoa pode ser considerada velha biologicamente aos 40 anos, mas há também casos em que apenas aos 60 anos a pessoa é considerada biologicamente velha, ou ainda aos 65, ou 70 anos cronológicos. Esta variação é causada por fatores como o estilo de vida que a pessoa leva e levou durante a vida, seus hábitos (alimentares e de praticar exercícios), alguns efeitos sutis de doenças que obteve ao longo da vida, e outros fatores que se sobressaem à idade de fato (GUTERRES, 2019).

O esporte e a competição na terceira idade exige que limites sejam vencidos e isso torna o idoso mais forte, pois após contribuir para a sociedade durante uma vida e de se ver dentro de uma sociedade que não se preparou para a atual população de idosos, sem a qualidade de vida que lhe é direito pela legislação, o idoso se predispõe a praticar um esporte, pois aquele que é dotado de um mínimo de percepção percebe que, em boa parte dos casos, são apenas joguetes nas mãos de pessoas que não conhecem ou não querem conhecer a realidade do idoso. Assim, o esforço dos idosos não é devidamente valorizado e, por extensão, o mesmo acontece com os profissionais de Educação Física. Esporte na Terceira Idade exige respeito, conhecimento, especialização. O segmento como nicho de trabalho é muito importante, e, muitos acadêmicos desenvolvem trabalhos dentro do rigor científico buscando elencar os ganhos, considerados os parâmetros de qualidade de vida que a prática esportiva traz para a Terceira Idade.

Algumas atividades físicas e/ou esportivas têm sido constantemente direcionadas à população idosa. Entre elas está o voleibol, que atualmente é reconhecido como voleibol adaptado e/ou câmbio ao idoso ou à terceira idade. Essa modalidade assim como outras, tem

sido considerada de grande importância para a manutenção da capacidade física do idoso, pois desenvolve entre outros: a lateralidade, a amplitude articular, a flexibilidade, o espírito de

08

equipe, a coletividade e o cooperativismo, proporcionando uma melhor qualidade de vida e o resgate da integração social. O voleibol adaptado, ou, também, chamado de voleibol de câmbio é uma adaptação do voleibol que tem por objetivo facilitar a participação de idosos nesse contexto esportivo (FRANCHI, 2005; MULLER, 2017).

Dentre as principais alterações, verifica-se o fato de jogar com a bola presa, pode haver ou não, os saltos para arremessar ou atacar a bola (evitando assim um maior impacto nas articulações). As equipes podem ter mais de seis jogadores em cada lado da quadra. Pelo fato de as equipes terem um número maior de jogadores em quadra, ocorre uma redução na velocidade do jogo, proporcionando aos idosos praticantes, condições de participação independente do seu condicionamento físico ou de suas habilidades esportivas (MULLER, 2017).

A prática regular de esportes traz benefícios não só para a saúde, com o controle de níveis de açúcar e colesterol, ganho de massa magra, força e flexibilidade, como também mental, diminuindo stress, ansiedade e sendo um grande aliado de quem faz tratamentos psiquiátricos. Quando praticados em equipe, melhor ainda: refletem o caráter colaborativo e a importância do trabalho em equipe para obter resultados em grupo. Na terceira idade, quando as pessoas costumam se aposentar, além do envelhecimento, a diminuição das atividades muitas vezes leva ao ócio e sintomas depressivos, que podem melhorar com uma rotina de exercícios adequada (ESTUDIOSNSC, 2022).

Todo mundo sabe que a prática de exercícios traz inúmeros benefícios à saúde. Isso é senso comum. No caso de idosos, ajuda a mantê-los ativos e com a autoestima alta, além de prevenir diversas doenças. Lógico, isso deve ser feito com o devido acompanhamento. Mas será que as pessoas sabem exatamente como isso mexe com o corpo na terceira idade? Para ajudar a esclarecer, listamos uma série de vantagens (SAUDERJ, 2022).

Melhora o funcionamento do coração e dos pulmões

Exercícios de intensidade moderada ajudam a melhorar a capacidade cardiorrespiratória com exercícios regulares. Isso significa respirar melhor e ter menos propensão a doenças cardíacas (SAUDERJ, 2022).

Fortalece os músculos

Estudos indicam que o corpo perde em média 3 quilos de massa muscular magra por década a partir da meia-idade. Há evidências que relacionam esta perda a um estilo de vida sedentário e não por conta da idade. Sendo assim, a massa muscular pode aumentar nos idosos com a prática de exercícios (SAUDERJ, 2022).

Fortalece os ossos

Com a idade, as pessoas ficam mais propensas a fraturas ósseas. A densidade dos ossos começa a diminuir após os 40 anos e a perda se acelera a partir dos 50. Exercícios ajudam a reduzir o risco de perda óssea e de osteoporose(SAUDERJ, 2022).

09

Ajuda no funcionamento das articulações

Manter-se ativo e fazendo exercícios ajuda o corpo a manter as articulações saudáveis. Pessoas com artrite que busquem programa de exercícios aeróbicos e de fortalecimento podem se beneficiar bastante(SAUDERJ, 2022).

Reduz o risco de quedas

Ao fazer exercícios que incluam equilíbrio e coordenação motora, é possível reduzir o risco de quedas(SAUDERJ, 2022).

Diminui a gordura corporal

Exercícios frequentes ajudam a diminuir os níveis de gordura no corpo. E isso ajuda melhorar a saúde, prevenindo contra doenças cardiovasculares e diabetes, por exemplo. Além disso, com exercícios passam a controlar melhor seu peso(SAUDERJ, 2022).

Evita depressão

Atividade física ajuda o corpo a produzir endorfinas, que ajudam combater a tristeza e a depressão, além de elevar o sentimento de bem-estar e a autoestima(SAUDERJ, 2022).

Ajuda a manter o cérebro alerta

Fazer exercícios físicos tem o poder de ajudar a manter o cérebro do idoso alerta, pois assegura o pleno funcionamento das funções cognitivas. Isso pode prevenir a perda de memória, a demência e até desacelera a progressão da doença de Alzheimer(SAUDERJ, 2022).

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Percebe-se, por meio destes estudos, que a prática Do voleibol adaptado é de fundamental importância para a qualidade de vida do idoso. Todos os estudos ate o momento se refere à educação, cultura, esporte e lazer, no qual, diz que o idoso respeite a sua capacidade física que respeitem sua peculiar condição de idade, a coletividade e o cooperativismo, proporcionando uma melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

FRANCHI, M. et al. Atividade física: uma necessidade para boa saúde na terceira idade. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, v.18, n.3, p. 152-156, 2005. Disponível em: <http://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/928/2103>. Acesso em: 23 nov. 2022.

MUSTAFA, Eduardo. Voleibol adaptado e o beneficio para a qualidade de vida dos idosos. Agoranaregiao 2019. Disponível em: <http://agoranaregiao.com.br/2019/09/25/voleibol-adaptado-e-o-beneficio-para-a-qualidade-de-vida-dos-idosos/>. Acesso em: 03 dez. 2022.

HAYASHI, Sheyla. Saiba quais são as principais alterações no envelhecimento. Blogfisioterapia 2020. Disponível em: <https://blogfisioterapia.com.br/alteracoes-no-envelhecimento/>. Acesso em: 04 dez. 2022.

PEDRA, Amanda. PENHA Lorival. O voleibol adaptado e o beneficio para a qualidade de vida dos idosos. Efdeportes 2014. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd188/o-voleibol-adaptado-e-idosos.htm>. Acesso em: 03 dez. 2022.

FURTADO, Janine. Pessoa idosa: direito ao esporte e lazer. Ministério do Esporte, Secretaria Desenvolvimento de Esporte e Lazer. Campo Mourão, PR.

PAPALÉO, N. M. Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada. 1. ed. São Paulo, SP: Atheneu, 2002.

MULLER, Rodrigo. O voleibol adaptado e os possíveis benefícios para a qualidade de vida dos idosos: uma revisão de literatura. Monografiasufop 2017. Disponível em: https://www.monografias.ufop.br/bitstream/35400000/420/1/MONOGRRAFIA_VoleibolAdaptadoPoss%C3%ADveis.pdf. Acesso em: 06 dez. 2022.

FRANCHI, M. et al. Atividade física: uma necessidade para boa saúde na terceira idade. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, v.18, n.3, p. 152-156, 2005. Disponível em: Acesso em: 23 nov. 2022.

Projeto que oferece aulas de vôlei para terceira idade inicia atividades também na modalidade praia. Estudionsc 2022. Disponível em: <https://www.nsctotal.com.br/noticias/projeto-que-oferece-aulas-de-volei-para-terceira-idade-inicia-atividades-tambem-na>. Acesso em: 08/12/2022.

Atividade na terceira idade. Sauderj, 2022. Disponível em: <https://www.saude.rj.gov.br/atividade-na-terceira-idade/beneficios>. Acesso em: 08 dez. 2022.